



## A chacun sa contraception

Soigner son sommeil pour améliorer son quotidien

Tout savoir sur la carie dentaire

Catherine, receveuse de moelle osseuse

Manger plus jeune

Les recettes anti-âge

**Don de vie  
pourquoi pas moi ?**

Seule ou en complément d'un traitement médicamenteux, la phytothérapie peut être prescrite ou conseillée en vertu de ces propriétés thérapeutiques.

*Par le Dr Alexandra Dalu, médecin anti-âge - Cosem, Paris*

## Ces plantes qui vous soignent...



### Qu'est ce que la phytothérapie ?

Du grec phuton (plante) et therapia (soin), elle est la connaissance des propriétés des plantes et de leurs utilisations thérapeutiques adaptées aux divers dysfonctionnements de l'organisme.

Elle inclut l'aromathérapie qui utilise les huiles essentielles, et la gemmothérapie qui a recours aux plantes médicinales (racine, tige, feuille, jeune pousse, fleur, fruit). Il existe deux types : une pratique traditionnelle

qui utilise la plante fraîche ou sèche afin d'obtenir des tisanes par infusion, macération ou décoction et une pratique basée sur l'extraction des principes actifs des plantes, permettant leur synthèse pour fabriquer les phytomédicaments. Leur circulation est soumise à une AMM (Autorisation de mise sur le marché) et une réglementation pharmaceutique quant à leur préparation magistrale.



Au XXe siècle, les patients et le monde scientifique portent indéniablement un regain d'intérêt pour une médecine du passé qui représente certainement une médecine d'avenir.

### La phytothérapie : savoir traditionnel et médecine ancestrale

L'homme se sert des plantes comme remèdes pour ses maux depuis des milliers d'années.

Le premier recueil de science botanique a été découvert en Mésopotamie 4 000 ans av. J-C. Les Egyptiens, Grecs et Romains avaient mis à jour les propriétés curatives des plantes. Ainsi, le Papyrus égyptien d'Ebers, rédigé au XVI<sup>e</sup> siècle av. J-C, contient plus de 700 substances végétales. Ce dernier est conservé à la bibliothèque universitaire de Leipzig (Allemagne).

Au XIX<sup>e</sup> siècle, Flemming isole la pénicilline à partir d'un champignon. C'est un tournant scientifique et les plantes sont dès lors, supplantées par les médicaments de synthèse.

### Le règne végétal

800 000 espèces végétales ont été répertoriées sur Terre.

250 000 espèces sont connues.

1200 plantes sont inscrites à la pharmacopée française et constituent un réservoir de matières premières à la source de spécialités pharmaceutiques classiques (l'écorce de saule à l'origine de l'aspirine par exemple).

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) a répertorié plus de 22 000 plantes médicinales.

En 1980, le Ministère de la Santé en France reconnaît officiellement la phytothérapie comme médecine face à l'efficacité prouvée de ses bienfaits incontestables. Elle est enseignée à l'université de médecine.

### Indications préventives et curatives pour tous

La phytothérapie actuelle est l'aboutissement d'une pratique médicinale traditionnelle, maîtrisée désormais par des innovations technologiques permettant une forme plus pratique, plus adaptée et plus efficace des principes actifs des plantes. L'efficacité des phytomédicaments repose avant tout sur le choix des plantes qui entrent dans leur composition et sa prescription individuelle au cas par cas.

Ces phytomédicaments occupent une place complémentaire dans l'arsenal thérapeutique dont nous

disposons aujourd'hui pour agir dans le cadre des infections, des allergies, de la fatigue, de l'anxiété, des troubles du sommeil, de l'humeur, des migraines, des troubles digestifs, des affections cardiovasculaires, de l'arthrose, de la prise de poids, de l'insuffisance veineuse, en dermatologie, urologie et endocrinologie... Si son bénéfice est prouvé, son utilisation très large ne doit pas faire oublier qu'il existe des interactions et donc des effets secondaires néfastes avec certains médicaments, ainsi que des contre indications. Parlez-en à votre médecin... ●



Le vieil adage « mieux vaut prévenir que guérir » a toujours été d'actualité et l'est peut être encore davantage de nos jours. Comment garder une apparence jeune, saine et vigoureuse tout en réduisant les risques de vieillissement. La médecine « anti-aging » vous aide à lutter contre les effets de l'âge.

*Par le Dr Alexandra Dalu, médecin anti-âge - Cosem, Paris*

# Manger plus jeune

**L'**un des facteurs importants du vieillissement est une diminution progressive de la capacité des cellules à lutter contre les phénomènes d'oxydation. Il existe des défenses physiologiques naturelles contre les agressions des radicaux libres, et une part significative de ces défenses provient de la nourriture. Grâce aux recherches

scientifiques, nous savons désormais que certains aliments sont de véritables cures pour notre organisme grâce à leur haute valeur nutritionnelle. Il importe à chacun de se préoccuper de son ravitaillement en micro nutriments quotidiens, afin de se maintenir en bonne santé et de ralentir les signes du temps.

## Micro nutriments

Les vitamines : A, D, E, K, C et celles du groupe B

Les sels minéraux : calcium, phosphore, magnésium, potassium, sodium

Les oligo éléments : fer, iode, zinc, cuivre, sélénium, fluor, manganèse, chrome, molybdène

Les acides gras essentiels : oméga 6 et 3 et EPA-DHA

Les acides aminés essentiels pré-curseurs de neurotransmetteurs

Les fibres

Les polyphénols

## L'effet antioxydant : l'allié anti-âge

L'effet antioxydant protège les cellules du corps contre ses agresseurs appelés les radicaux libres, responsables du vieillissement.

Ces radicaux libres peuvent être combattus par des aliments à fort pouvoir antioxydant. Le test ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) est une méthode scientifique qui mesure la valeur antioxydante de l'ali-

ment. Les antioxydants sont contenus dans les fruits et les légumes, le thé, le café, le cacao, les herbes, les algues, les crustacés, les abats. Les pruneaux, les raisins secs et l'ail ont un pouvoir antioxydant parmi les plus puissants. Ces derniers ont un véritable impact sur la qualité de la peau, la résistance de l'organisme face aux infections, la récupération en période de stress...

## Quelques exemples :

L'abricot sec, la carotte et l'oseille fournissent de la bêta-carotène précurseur de la vitamine A, qui protège la peau et les muqueuses par son action sur le collagène et la production de sébum. La vitamine A est aussi fournie par les abats en très grande quantité comme dans le foie gras.

La vitamine E protège la membrane cellulaire et est fournie par les huiles végétales comme l'huile de germe de blé, l'avocat, les fruits oléagineux (noix et amandes). La vitamine C a un impact sur la cicatrisation cutanée et un rôle protecteur pour combattre stress et allergies.

On la trouve dans les fruits, les légumes, les algues... On trouve également, dans les légumes verts, les fruits des bois, les pêches, les oignons, le thé noir et vert, une autre forme d'antioxydants appelée les polyphénols. Par ailleurs, des antioxydants ultra-puissants sont synthétisés par l'organisme lui-même comme le coenzyme Q10 qui est un nutriment essentiel. Le corps sain peut le fabriquer en quantité suffisante pour assurer ses fonctions anti radicales protectrices. Certaines maladies et médicaments le détruisent ou inhibent ses effets protecteurs. Dès lors il faut se supplémenter en coenzyme Q10.



## L'effet anti-inflammatoire

L'effet anti-inflammatoire est assuré par les acides gras essentiels comme les oméga-3, EPA et DHA. Les oléagineux et les poissons gras, comme la sardine, le hareng, le maquereau, le saumon, les crustacés, en regorgent ainsi que les huiles végétales, telles que colza, lin, noix, onagre, bourrache, cameline. Il est important de les associer aux aliments riches en antioxydants afin de protéger leurs propriétés. Ils sont essentiels pour une bonne hydratation et pour la souplesse de la peau. Par ailleurs ils aident à l'amincissement et à la conservation de la mémoire.

## L'effet détox : foie, intestin et reins

Pas de belle peau, de teint frais, de silhouette harmonieuse, de ventre plat, de bonne digestion, de vigueur, de bon sommeil sans avoir un mécanisme détoxifiant optimal.

Là encore, les antioxydants trouvés dans la nourriture et les plantes jouent un grand rôle pour éliminer les toxines. Ils agissent au niveau hépatique. Ainsi le glutathion, antioxydant naturellement produit par l'organisme, joue un rôle majeur dans la défense de celui-ci contre les polluants. Il se lie aux toxiques tels les métaux lourds pour les éliminer dans la bile et les urines.

D'autre part au niveau intestinal, les fibres aident le transit, favorisent une meilleure élimination du « mauvais gras », et régulent la glycémie. Les probiotiques (« bonnes » bactéries) et les prébiotiques (fibres) vont jouer un rôle primordial au niveau de la barrière intestinale pour la rendre étanche aux toxines.

Et pour finir, l'eau reste la meilleure boisson pour aider à évacuer les déchets. Des plantes pourront aider à la dépuración rénale comme le pissenlit.



## L'équilibre « acido basique » dans votre assiette

Il est essentiel de comprendre que le mariage des mets est le garant de votre équilibre alimentaire santé. Ainsi on ne supprime rien, mais on associe mieux.

Cet équilibre dépend de la charge en acide et en base d'un aliment selon les minéraux, le citrate et les bicarbonates qu'il comporte.

Un test scientifique, le PRAL (Potential Renal Acidity

Load) est l'indice d'acidité et d'alcalinité de l'aliment. Les protéines (poissons, viandes, produits laitiers, œufs) ont un PRAL acide, les végétaux (fruits, légumes) ont un PRAL basique. Certains aliments comme les céréales tendent à la neutralité, le gras lui, est neutre.

Aussi, il est important d'associer les aliments de façon à obtenir un repas équilibré. ●

Issus de la réflexion du Chef cuisinier William Rollet, du restaurant MURANO à Paris, et du Docteur Alexandra Dalu, nutritionniste, les mets et leurs associations ont été repensés pour que même la cuisine gastronomique soit sous le signe de la bonne santé. Qu'il soit « détox », « énergisant », « relaxant » ou « light », le menu « anti-âge » reste généreux et goûteux. Les desserts ne sont pas en reste non plus. Composés à 90 % de sirop d'agave et de sucre stévia, ils sont toujours aussi variés qu'alléchants. Des smoothies, jus de fruits et de légumes, tous pressés du jour, accompagnent le tout.



MURANO  
RESORT

# Recettes anti-âge

## Terre et mer de daurade en tartare

Entrée pour 4 personnes

daurade : 800 g  
mangue : 200 g  
betteraves : rouge/chiogga /jaune  
citron vert  
pousse de soja : 100 g  
lait de soja : 100 ml  
noix/sel et poivre/ huile d'olive vierge bio  
échalote/gingembre/ciboulette

### Tartare de daurade

Tailler la daurade et la mangue en petits dés très fins, réserver.  
Ciseler la ciboulette. Confectionner une vinaigrette avec l'huile d'olive et le citron, assaisonner et réserver.  
Zester le citron vert et le gingembre.  
Réserver.  
Servir avec le plateau à condiment.



© Laurence Carbonnel